Table of Contents

ਕਵਰ
ਸਿਰਲੇਖ ਪੰਨਾ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ
ਕਰਮ
ਨਿਰਵਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਕਤੀ
ਸੱਜਾ ਭਾਸ਼ਣ
ਸੋਨੇ ਲਈ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਵਪਾਰ
ਇੱਕ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ
ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ
ਕਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ
ਖਾਲੀਪਨ ਕੀ ਹੈ?
ਨਿਰਲੇਪ ਜਾਂ ਨਿਰਲੇਪ?
ਨਿਰਵਾਣ ਦੀ ਤਸਵੀਰ
ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ

ਉੱਤਮ ਰਣਨੀਤੀ

Table of Contents

ਕਵਰ

ਸਿਰਲੇਖ ਪੰਨਾ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ

ਕਰਮ

ਨਿਰਵਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਕਤੀ

ਸੱਜਾ ਭਾਸ਼ਣ

ਸੋਨੇ ਲਈ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਵਪਾਰ

ਇੱਕ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ

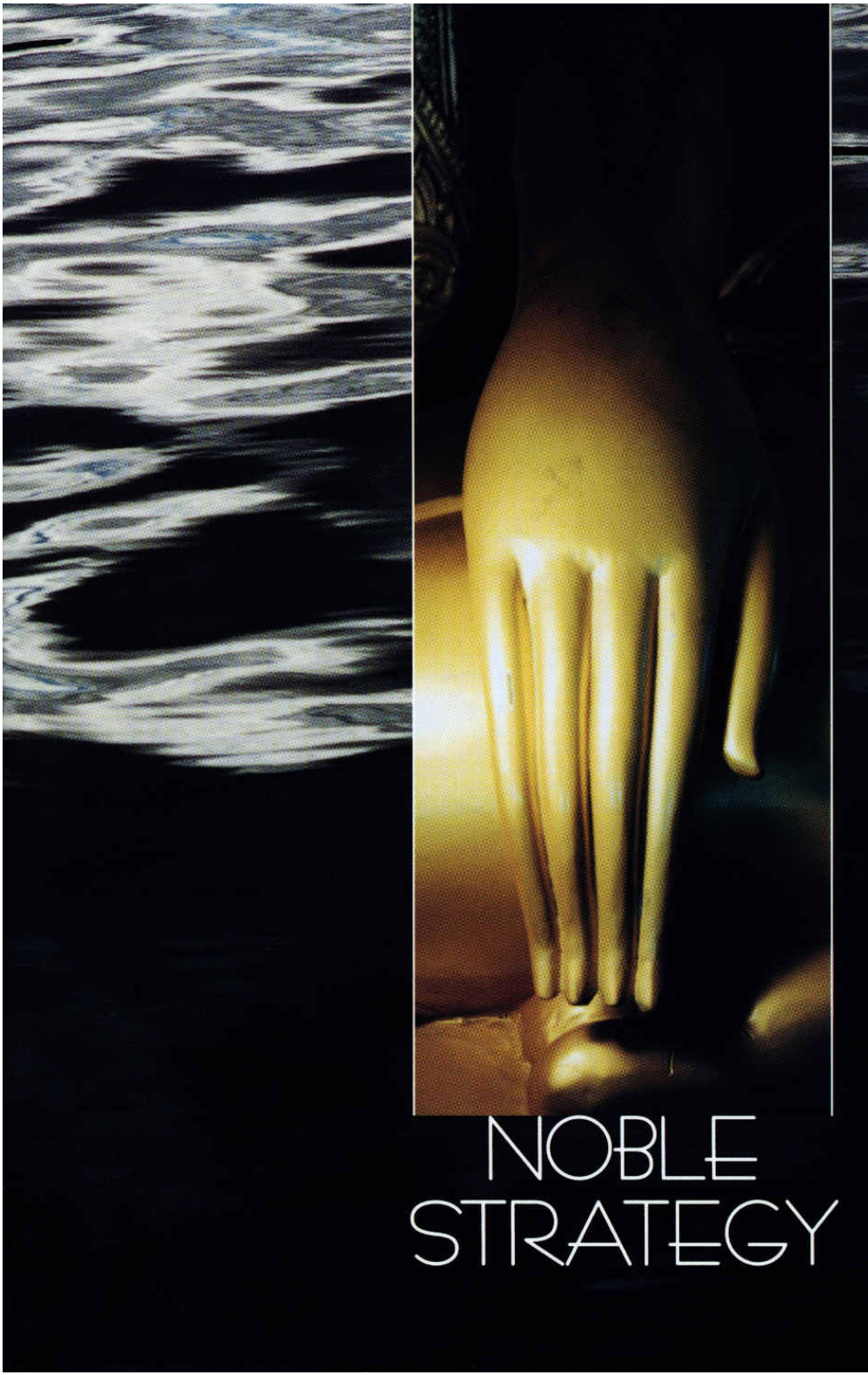
ਕਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ

ਖਾਲੀਪਨ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਰਲੇਪ ਜਾਂ ਨਿਰਲੇਪ?

ਨਿਰਵਾਣ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ


NOBLE
STRATEGY

1

ਨੋਬਲ

ਰਣਨੀਤੀ

ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੇਖ

ਥਨਿਸਾਰੋ ਭਿੱਖੂ

(ਜੈਫਰੀ ਡੀਗ੍ਰਾਫ)

2

ਕਾਪੀਰਾਈਟ **1999** ਥਾਨਿਸਾਰੋ ਭਿੱਖੂ, ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ

2018 ਐਡੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ **4.0** ਅਨਪੋਰਟਡ। ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/ . "ਵਪਾਰਕ" ਦਾ ਅਰਥ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ

ਵਪਾਰਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਮੈਟਾ ਜੰਗਲ ਮੱਠ

ਵੈਲੀ ਸੈਂਟਰ, ਸੀਏ **92082-1409**

ਅਮਰੀਕਾ

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਹੋਰ ਧੰਮ ਭਾਸ਼ਣ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ

ਥਨਿਸਾਰੋ ਭਿੱਖੂ ਡਿਜੀਟਲ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

dhammatalks.org 'ਤੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਈ-ਬੁੱਕ ਫਾਰਮੈਟ।

ਛਪੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਪੇਪਰਬੈਕ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ

ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ: ਕਿਤਾਬ ਬੇਨਤੀ, ਮੈਟਾ ਫੋਰੈਸਟ

ਮੱਠ, ਪੀਓ ਬਾਕਸ **1409**, ਵੈਲੀ ਸੈਂਟਰ, ਸੀਏ **92082** ਯੂਐਸਏ।

ਦ੍ਰਿਸ਼।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲੇਖ ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਰਵੱਈਏ, ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਮਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਸਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਮਾਰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਬਿਆਨ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਰਸਤੇ ਦਾ ਟੀਚਾ - ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ - ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਰਸਤੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਰਸਤੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਧਨ ਹਨ - ਰਣਨੀਤੀਆਂ - ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ। ਉਹ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹੁੰਚ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਜੋਂ, ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੇਖ ਇਸ ਉੱਤਮ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਹੈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰਸਤੇ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੇਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਨੁਕਤੇ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੇ।

------ਥਾਨਿਸਾਰੋ ਭਿੱਖੂ

(ਜੈਫਰੀ ਡੀਗ੍ਰਾਫ)

ਅਗਸਤ, 1999; ਦਸੰਬਰ, 2018

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ

ਸੰਵੇਗ ਅਤੇ ਪਸਾਦ ਬਾਰੇ ਬੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਧਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਖੱਬੇ ਚਤੁਰਭੁਜ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੂਲ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ, ਬਿਮਾਰੀ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਬੋਧੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ, ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਹੋਣ ਦੇ ਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਉਸਨੇ ਬੁਢਾਪੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਵਜੋਂ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਜੰਗਲ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਨ ਬੋਧੀ ਕਵੀ ਅਸ਼ਵਘੋਸ਼, ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸ਼ਵਘੋਸ਼ ਇੰਨਾ ਸਿਆਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚਾ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਉਹ ਉਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਗਰਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਦਿਲ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਇੱਛਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਅਤੇ ਪਸਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬੋਧੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਬੁੱਧ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ,

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਦਰਅਸਲ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ

5

ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੰਨਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਸਿਧਾਰਥ ਨੇ ਬੁਢਾਪੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਔਖਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ: ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੇਗਾਨਗੀ ਦੀ ਦਮਨਕਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਅਰਥਤਾ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ ਰਹੀ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਹੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਤਾੜਨਾ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਜੀਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਹੈ; ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਚੈਨ ਭਾਵਨਾ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਜੋ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੋਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਇਕਲੌਤਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਸਨੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਉਸਦੇ ਮਿਆਰ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਸਨ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕਲਪਨਾਯੋਗ ਕਾਮੁਕ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਆਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਮੌਸਮ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹਿਲ ਵੀ ਬਣਾਇਆ, ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਰੀਜ਼ ਖਰੀਦੀਆਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਦੌਰ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਨਖਾਹ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੀ ਹਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਝਲਕ ਪਾ ਸਕਣ।

ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ, ਪਿਤਾ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀ ਜੋ ਸੰਪੂਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਸੀ। ਜੇ ਅੱਜ ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਰੀਟਰੀਟ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ - ਪਰ ਮੂਲ ਰਣਨੀਤੀ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀ: ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰਨਾ।

6

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੈਟਲ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਯੋਜਿਤ, ਉਤਪਾਦਕ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕੇ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਇੰਨਾ ਬਾਜ਼-ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰ-ਦਿਲ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ, ਫਿਰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਉਸ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਮਹਿਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖੇ ਚੌਥੇ ਵਿਅਕਤੀ: ਭਟਕਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ। ਘਰ-ਮਾਲਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੀਮਤ, ਧੂੜ ਭਰੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੇ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਮੌਤ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਚਤਮ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ, "ਇੱਕ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸ਼ੈੱਲ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁੱਧ।"

ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਉਸਨੇ ਜੋ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਉਸਨੂੰ ਪਸਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਵਾਂਗ, ਪਸਾਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ "ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ

ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ, ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਚੱਕਰ ਅਰਥਹੀਣ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬੇਈਮਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਬੋਧੀ ਮਾਨਤਾ - ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਉੱਤਮ ਸੱਚ ਵਜੋਂ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਂਥੋਂ, ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵ ਵਿੱਚ - ਸਗੋਂ ਇੱਥੇ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਲਸਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਉੱਤਮ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਰਹਿਤਤਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਹੱਲ।

7

ਇਹ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪਰਖ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੱਲ ਵੀ ਹੈ - ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ। ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਝਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਦਰਅਸਲ, ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਇੰਨੇ ਸਮਰਪਿਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਵੇਗ ਹੀ ਬੋਧੀ ਧਰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਆਮ ਜਾਂ ਨਿਯੁਕਤ, ਬੁਢਾਪੇ, ਬਿਮਾਰੀ, ਵਿਛੋੜੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ - ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ, ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ, ਪਸਾਦ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਬੁੱਧੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ: ਮੱਠਵਾਦੀ ਸੰਘ, ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਆਮ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੁਨੀਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਦਾਰਤਾ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਬੋਧੀ ਪਰਿਸਾ, ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣਿਆ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਸਹਿਜੀਵੀ ਸਬੰਧ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੱਠਵਾਦੀ ਗਲਤ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬੋਧੀ ਰਵੱਈਆ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜਨਮ, ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਅਰਥਹੀਣਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਸਾਦ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਮੌਤ ਰਹਿਤ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਰਗ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮੇਂ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪਾਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਰੂਪਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ

ਕਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸਦਾ ਮੂਲ ਅਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਹੈ - ਕਿਰਿਆ - ਪਰ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਕਰਮ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹੁਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਨ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਰਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਰਮ ਕਿਸਮਤ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ— ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ, ਇਸ 'ਤੇ: ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ, ਅਟੱਲ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੜਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹਾਂ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰਾ ਕਰਮ ਹੈ," ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਉਕੇ ਭਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ ਇੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਕਥਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸਮਤਵਾਦ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮ ਮਿਥਿਹਾਸ-ਰਚਨਾ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: "ਜੇ ਉਹ ਗਰੀਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।" "ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।" ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਦੀ ਬੋਧੀ ਧਾਰਨਾ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਬੋਧੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਰਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਿਸਮਤਵਾਦੀ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਧਾਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕਿਸਮਤਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਧੁਨਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀਆਂ ਲਈ, ਕਰਮ ਗੈਰ-ਰੇਖਿਕ ਸਨ। ਹੋਰ ਭਾਰਤੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਕਰਮ ਇੱਕ

ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੇਖੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੋਧੀਆਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ

ਕਰਮ ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਵਰਤਮਾਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਇਨਪੁੱਟ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਸ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਧੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਸੀ: ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੂਤਕਾਲ ਦਾ ਵਹਾਅ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਹਾਅ ਇੰਨਾ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਅਸਮਰੱਥ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਧਾਰਨਾ ਮਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋ - ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਤੀਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਾਪ ਉਹ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੱਥ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਪ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਕੁਸ਼ਲ ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਸ ਖਾਸ ਕਰਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਦੁੱਖ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਭੂਤਕਾਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੁਣ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਨ ਆਵੇਗਾ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭੂਤਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਰਜਾਂ

ਦੁਆਰਾ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਤ-ਅਧਾਰਤ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉੱਡ ਗਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀਆਂ ਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਅਤੇ ਮਿਥਿਹਾਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦੀ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਜਾਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਦੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਾਂ - ਸਾਡੀ ਨਸਲ, ਨਸਲੀ ਵਿਰਾਸਤ, ਲਿੰਗ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਜਿਨਸੀ ਪਸੰਦ - ਸਾਡੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਜਨੂੰਨ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ

11

ਸਾਡੇ ਕਬੀਲੇ ਦੀ ਮਿਥਿਹਾਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੋਧੀ ਬਣਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਬੀਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਮਿਥਿਹਾਸ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਰਮ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣਾ ਕਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ "ਹਾਂ" ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕਲਪ ਹੈ - ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਕਬੀਲੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਿਰਫ ਇਸਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਹਰ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਬੀਲੇ ਦੀ ਮਿਥਿਹਾਸ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਜਨੂੰਨ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੇ ਵੱਡੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕਰਮ ਬਾਰੇ ਬੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ, ਆਧੁਨਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ੋਰ - ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਸ - ਲਈ ਇੱਕ

ਸਿੱਧੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਬਾਇਲੀ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰੀ ਮਾਣ ਲੱਭਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਸਲ ਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰਮ ਸ਼ਬਦ, ਇਸਦੇ ਬੋਧੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਨ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ: ਉਹ ਤੋਹਫ਼ਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

12

ਨਿਰਵਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਹੁਨਰਮੰਦ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਨਰਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਰਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕਾਮੁਕ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ - ਚੰਗੇ ਅਰਥ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ - ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਵਰਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਾੜੀ ਸਾਖ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ:

ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਲਈ ਅਣਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਤ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਤ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਰਾਦੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਨਤੀਜੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ, ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਉਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸੰਭਵ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋ

13

ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਮ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਭਰਮ ਅਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੋ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਘ੍ਰਿਣਾ ਹਨ। ਇਹ ਅਕੁਸ਼ਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕੁਸ਼ਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਲਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ - ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਲਾਲਚ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ - ਅਣਸਿਖਿਅਤ ਦਿਲ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਕੁਸ਼ਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਪੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਅਕੁਸ਼ਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਮਤ ਵਧੀਆਂ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰਣ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ: ਨਰਕ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿੱਧਾ ਰਸਤਾ ਬੁਰੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਸੜਕਾਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਵਰਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਨਰਮੰਦ - ਰਸਤੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਉਹ ਅਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਝਾੜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਰਕ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਬੁੱਧ ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੁਨਰਮੰਦ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਰਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦੇ

ਹਨ; ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਝਾੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਪੁੱਟਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਮਿਤ ਖੁਸ਼ੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਪਰੇ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਰਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੀਏ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਨੇਕੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਲਾਲਚ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਪੁੱਟਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਣ। ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਰਮ - ਇਸਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੁਆਰਾ - ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭਰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਖਾੜ ਸਕੀਏ।

ਬੁੱਧ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਿਆਨ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਗੱਦੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ, ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ **(MN 61)** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰੋ

ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭਰਮ ਨੂੰ ਫੜਨਾ। ਪਹਿਲਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਗ੍ਰੰਥ "ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਉਹ ਸਵਾਲ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਫਸਾਏ ਬਿਨਾਂ। ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਨੇਕ, ਉਦਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਕਾਰਕ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤੇ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇੱਥੇ "ਕਾਰਜ" ਸੋਚ,

ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ: "ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ?" ਜੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਣਕਿਆਸੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਤ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਅਸਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ-ਅਭਿਆਸਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਲਤ ਕਾਰਵਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਅਸਲ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਰਮ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੁੱਧ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਰਥ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ। ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੇਈਮਾਨ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਜੋਂ: "ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨਾ," "ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ," "ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼

"ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ।" ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਹਾਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ - ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਲਗਾਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਨਕਾਰ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ - "ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ," "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕਾ ਸੀ" - ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣਾ ਦੂਜਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ? ਅਗਿਆਨਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ। ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈ-ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇੰਨਾ ਦ੍ਰਿੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਵਚੇਤਨ ਦਮਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮੀਗਤ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਯੋਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਯੋਗ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦੀ

ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵੀਟੋ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ - ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਹਾਵਣੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਚਾਰ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣਗੇ; ਇੱਕ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣਗੇ; ਇੱਕ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

16

ਪਰ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਵੇਗਾ; ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਪ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਖਰੀ ਦੋ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਪਰਿਪੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਗਲਤੀ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨੀਵਾਂ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁੱਧ ਵੀ ਭਰਮ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਈਏ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਿਛਲੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਇਸਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੋਸ਼-ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਰਾਹੁਲ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉੱਤਮ ਯੋਧਾ ਵਰਗ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਰਗ ਜਿਸਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਬੁੱਧ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਰਾਹੁਲ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰਮ ਨੀਵੇਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਰਾਹੁਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਿਪੱਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਨ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਗੰਢਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ: "ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ? ਇੱਕ ਅਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ?" ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਣ।

17

ਵਧਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਅਕੁਸ਼ਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ: ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਤਪਤੀ (ਅਕੁਸ਼ਲ ਕਾਰਨ), ਤਣਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ

ਰਸਤਾ (ਕੁਸ਼ਲ ਕਾਰਨ), ਤਣਾਅ (ਅਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਭਾਵ), ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅੰਤ (ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਭਾਵ)। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਧ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਉਸ ਸੂਝ ਨੂੰ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਉਸਦੇ ਜਾਗਰਣ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ: ਕਿ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਨੂੰ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ "ਬੱਸ ਵਾਪਰਦਾ ਨਹੀਂ" ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਹੈ - ਮੌਜੂਦਾ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਮੌਜੂਦਾ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਇਰਾਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਵਚੇਤਨ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ, ਸੁਚੇਤ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਗਲਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਹੁਨਰਮੰਦ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਮੰਦ ਇਰਾਦੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਇਰਾਦੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਰਤਮਾਨ ਇਰਾਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਝਲ ਹਨ। ਇਸ ਬੋਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਬੁਣਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਬੇਅੰਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਆਯਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁੱਲਾ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

18

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦੇ ਨਿਰਵਾਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ, ਰਸਤਾ - "ਸਪੇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਛੀਆਂ ਵਾਂਗ" - ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਕਤੀ

ਬੁੱਧ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵਾਂਗ ਸਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦੁਖੀ ਦਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਾਂਗ ਸੀ।

ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵੀ ਹੈ। ਬੋਧੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇੰਨੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕਤਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਮਿਥਿਹਾਸ, ਕਵਿਤਾ, ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੁੱਧ ਦੇ ਪੂਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬੁੱਧ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚੇਤਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਦਗੁਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਉਪਦੇਸ਼ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹਨ। ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਤਵਾਰ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਜੋਂ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੁੱਧ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ:

ਜ਼ਖਮੀ ਮਨਾਂ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ: ਪਛਤਾਵਾ ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ।

20

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ **(1)** ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ **(2)** ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਤਾਂ **(a)** ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ **(b)** ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਾਪ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਪਛਤਾਵਾ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ, ਛੂਹਣ ਲਈ ਕੋਮਲ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਨਕਾਰ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਖ਼ਤ, ਮਰੋੜੇ ਹੋਏ ਦਾਗ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਚੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਾਸ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਫਾਈਡ ਗੰਢਾਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤਣਾਅ, ਵਿਗਾੜਿਆ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਵਿਗੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਮਨ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਦਾਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸਮਝ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਹਾਰਕ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਹਾਰਕ: ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡ ਸਧਾਰਨ ਹਨ - ਕੋਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਇਦ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੇ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਲੱਗਦੇ ਹਨ - ਦੂਜੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਜੋ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ

ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੰਭਵ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੀਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੰਗ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪੱਸ਼ਟ: ਸਿਧਾਂਤ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ "ਜੇ", "ਅਤੇ", ਜਾਂ "ਪਰ" ਦੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਇਮਾਨਦਾਰ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦੀ ਹੈ

ਉਪਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਅਣ-ਬੋਲੇ ਏਜੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਤਲ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੇਗਾ। ਸਹੂਲਤ ਤੁਹਾਡਾ ਅਣ-ਬੋਲੇ ਮਿਆਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ - ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਣ-ਬੋਲੇ ਮਿਆਰ ਪਖੰਡ ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਸੀਮਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਜਾਨ ਲਓਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਦੂਜੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਲਈ ਅਸੀਮਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਮਿਤ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮਨੁੱਖੀ: ਉਪਦੇਸ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਿਚਾਰ, ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਹਰ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ - ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ - ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਫੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ: ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿੱਖ, ਤਾਕਤ, ਦਿਮਾਗ, ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਰਮ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਰਮ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨ ਦੀ ਸਦਾ-ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ

ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਲਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਮਿਆਰ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ: ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨੇਕ ਚੇਲੇ। ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ "ਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਦੰਡ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ, ਉਹ ਉਹ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿ ਸਾਰਾ ਝੂਠ ਪੈਥੋਲੋਜੀਕਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਿਰ, ਵਚਨਬੱਧ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਕਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਪੰਜ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰ ਨੇਕ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।

ਹੁਣ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਅਮੂਰਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸਮਾਜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਵਪਾਰਕ ਹੁਨਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੇਕ ਦਿਲ ਅਤੇ ਉਦਾਰ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੋਧੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਅਨੈਤਿਕ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇਕ ਦਿਲੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਬੁੱਧ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਨੇਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਿੱਥ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਕੀਕਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।

23

ਆਰਾਮ ਨਾਲ - ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਪਹਾੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰੇ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੂਪ

ਵਿੱਚ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਹੋ।

ਸੱਜਾ ਭਾਸ਼ਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।" ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਬੋਲੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਹੀ ਬੋਲੀ, ਜਿਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ:

ਝੂਠ (ਸੱਚ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕਹੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ);

ਫੁੱਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ (ਵਿਚਕਾਰ ਫੁੱਟ ਪਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਲੋਕ);

ਸਖ਼ਤ ਬੋਲੀ (ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਗਈ)

ਭਾਵਨਾਵਾਂ); ਅਤੇ

ਬੇਕਾਰ ਗੱਲਾਂ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਬੋਲੇ)।

ਇਰਾਦੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ: ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦੇ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀਟੋ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੀਆਂ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਜੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਸੁਮੇਲ, ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ। ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

25

ਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਅਤਿਕਥਨੀ, ਵਿਅੰਗ, ਸਮੂਹ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਮੂਰਖਤਾ ਨਾਲ ਹਾਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲੇ ਹਾਸੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ, ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਵਿਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਤਿਕਥਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਅੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਾਸਰਸਕਾਰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਨੂੰ ਸੱਚੇ, ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਚ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਖਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਚੁਟਕਲੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਮਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮੁੱਲ ਦੀ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

26

ਸੋਨੇ ਲਈ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਵਪਾਰ

ਤਿਆਗ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਇੱਕ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਧਾਂਤ - ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ - ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ: ਅੰਤਮ, ਅਟੱਲ, ਅਤੇ ਬੇਵਕੂਫ਼। ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇਸਦੀ ਭਾਲ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਰਪਿਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਬੋਧੀ ਜਵਾਬ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੌਂਡ ਸੋਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਥੈਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਪਾਰ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਬੋਧੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹੈ। "ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਪਾਰ ਕਰਾਂਗਾ," ਬੁੱਧ ਦੇ ਇੱਕ ਚੇਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਅਜੀਵ ਲਈ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਬੇਅੰਤ ਲਈ ਸੜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਬੇਮਿਸਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੰਧਨ ਤੋਂ। (ਥੱਗ **1:32**)"

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਕੈਂਡੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੋਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਰ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਹਤਰ, ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਟਰਨ ਦੇਣਗੇ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ। ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬੁਢਾਪੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

27

ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣਾ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਨ (ਉਦ **2:10)** ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਹਾਣੀ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਰਾਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਕਿੰਨਾ ਅਨੰਦ! ਕੀ ਅਨੰਦ!" ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਤਰਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਨੇ ਰਾਜਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਨੰਦ ਹੈ: "ਪਹਿਲਾਂ... ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਹੀ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਗਾਰਡ ਤਾਇਨਾਤ ਸਨ। ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਡਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ - ਬੇਚੈਨ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਲੀ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ, ਬੇਚੈਨ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ - ਬੇਫਿਕਰ, ਬੇਝਿਜਕ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜੀਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਹਿਰਨ ਵਾਂਗ।"

ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੈਂਡੀ, ਕੰਨ ਦੀ ਕੈਂਡੀ, ਨੱਕ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਂਡੀ - ਅਸੀਂ ਲਾਲਚ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਕਲਪ ਨਾਮਕ ਮਾਰਗ ਕਾਰਕ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਕਾਮੁਕ ਜਨੂੰਨ, ਬੁਰੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ। "ਕਾਮੁਕ ਜਨੂੰਨ" ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। "ਮਾੜੀ ਇੱਛਾ" ਦੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ। ਅਤੇ "ਨੁਕਸਾਨ" ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਲਿਆਏਗੀ।

ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਆਖਰੀ ਦੋ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਮਝਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸ਼ਾਇਦ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਹਿਲਾ ਇਰਾਦਾ - ਕਾਮੁਕ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ - ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੈ। ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਕਾਮੁਕ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਛਾਲ ਮਾਰਿਆ, ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਪਰ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਹਿੱਸਾ ਅਜੀਬ ਹੈ

28

ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ। ਆਧੁਨਿਕ ਪੌਪ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਗ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ, ਡਰਾਉਣਾ ਦਮਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਡਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ: ਦਮਨ, ਇਸ ਡਰ 'ਤੇ ਕਿ ਜਨੂੰਨ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਭੋਗ, ਵੰਚਿਤਤਾ ਦੇ ਡਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਾਖਸ਼ ਦੇ ਡਰ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੂਮੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਮਨ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਧ, ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੀਜਾ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਸੀ: ਇੱਕ ਨਿਡਰ, ਹੁਨਰਮੰਦ ਪਹੁੰਚ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਸਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਹੀ ਸੰਕਲਪ ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਦੇ ਰਸਮੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਸੰਕਲਪ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸੰਵੇਦੀ ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਵਾਂਝੇਪਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੀਏ।

ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਦੋ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਜੋ **(1)** ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ **(2)** ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਪੱਧਰ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਸੰਵੇਦੀ ਸੁੱਖ ਅਸਥਾਈ, ਅਸਥਿਰ ਅਤੇ

ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਯੁੱਧਾਂ ਤੱਕ। ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਇਹ ਪੱਥਰ ਸਾਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦੇ ਭੋਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਪੱਥਰ - ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ - ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਾਵ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਸਾਡਾ

ਇੰਦਰੀਗਤ ਜਨੂੰਨ ਖਾਸ ਸੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਲਗਾਵ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ। ਸੰਵੇਦੀ ਲਗਾਵ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ - ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਦਤਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ - ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਅਤੇ ਡਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਅਸੀਂ ਸਥਿਰਤਾ, ਆਸਾਨੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਵੈ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜੋ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪਏ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗੀ।

ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਮਲਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਭਾਵੁਕ ਲਗਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਡਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਅਤੇ ਦਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਲਗਾਵ

ਅਵਚੇਤਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸੁੱਖ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਵ ਦੇ ਏਜੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਸ਼ਲ ਤਿਆਗ ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਪਤ ਏਜੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਅਤੇ ਦਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਭੂਮੀਗਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਏਜੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਰੂਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉੱਚੇ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ - ਨੀਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ

30

ਸਾਡੇ ਅਸਫਲ ਮੋਹ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਰਤਾ ਉਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸਥਿਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ, ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਵੇਦੀ ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਲਗਾਵ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਗਾਵ ਦੀ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਨੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਕੁਸ਼ਲ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਭੋਗ ਦੀ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਜੋ ਲੋਕ ਮੱਠਵਾਸੀਆਂ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਦੀ

ਸਹੁੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੁੱਧ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਮ ਪੈਰੋਕਾਰ ਦਿਨ ਭਰ ਅਸਥਾਈ ਤਿਆਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ - ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ, ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ - ਉਹ ਅੱਠ ਉਪਦੇਸ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਿਆਰੀ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਾਲਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ: ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ, ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ, ਸ਼ੋਅ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ, ਅਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਜਬ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਿਨ ਧੰਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ; ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਕੰਮ ਦਾ ਹਫ਼ਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਰਿਟਰੀਟ ਦੀ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਅਵਿਵਹਾਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀਕਐਂਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਵਜੋਂ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਇੱਕ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ, ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਝੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚੋ। ਭਲੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, "ਮੈਨੂੰ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।" ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਾਰਥੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਲੱਭਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖੋਹਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਫੈਲਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ: ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੀ ਸਦਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਹੁਣ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ; ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ: ਪੂਰਬ, ਪੱਛਮ, ਉੱਤਰ, ਦੱਖਣ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ, ਅਨੰਤਤਾ ਤੱਕ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ।

ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੂਤਕਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਇੱਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਖੋਦਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਨ ਹੈ, ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਓ। ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਰੱਖਣਾ: ਇਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ: ਇਹੀ ਸੁਚੇਤਤਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

32

ਬੁੱਧੋ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਜਾਗਣਾ"। ਸੋਚੋ "ਬਡ" - ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਨਾਲ, "ਧੋ" - ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ - ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੋਸ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿਓ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਮਾ ਸਾਹ, ਛੋਟਾ ਸਾਹ; ਲੰਮਾ, ਛੋਟਾ ਬਾਹਰ; ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਲੰਮਾ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਹਲਕਾ, ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ, ਖੋਖਲਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਿੰਨੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ। ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਸਿਰਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਲ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਜੇ ਇਹ ਦਸ ਵਾਰ, ਸੌ ਵਾਰ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰ, ਸੌ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ

ਇਸਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ, ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖਣ, ਜਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ

ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ,। ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਭੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ: ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਥੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ? ਕੁਝ ਸਾਹਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ। ਕੀ ਇਹ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਘੁਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਭੀ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਊਰਜਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ...

ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ—ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਵੱਲ—ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਉਹੀ ਤਿੰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: **1)** ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਆਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ; **2)** ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ

ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ 3) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ... ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਉਹੀ ਤਿੰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਸੂਰਜੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾਓ ... ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ... ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ... ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ... ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੱਕ ... ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਓ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਆਪਣੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ...

ਉੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਠ ਵੱਲ, ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।

34

ਉੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੱਟਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ: ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲਾਟ ਇੱਕ

ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪੂਰੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਲੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੱਕੜੀ ਵਾਂਗ: ਮੱਕੜੀ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੇ ਜਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੁੰਗੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛੇਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, "ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ, ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ, ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ" ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ। ਹਰ ਰੋਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਊਰਜਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਸ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਇਸ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਵਿਆਪਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ...

ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੇ। ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਜਾਨ ਫੁਆਂਗ, ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋਣ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ, ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

ਜਾਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਫੈਲਾਉਣਾ। ਫਿਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹੇ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠੋ, ਤੁਰੋ, ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸੁਣੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਧਿਆਨ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ

ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਠੋਸ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

36

ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਏ: ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਧਿਆਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ ਸਿੱਧਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਉਹ ਸੁੰਦਰ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਹੀ ਪੂਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ: ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਥਿਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹਨ।

"ਦੋ ਅਭਿਆਸਾਂ" ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਝਾਨਾ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਝਾਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਬਰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੀਬਰ ਘੁਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧ ਦੇ ਝਾਨਾ ਦੇ ਵਰਣਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਝਾਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਭਾਵਨਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁੱਧ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਗੁੰਨ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਝੀਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਝਰਨਾ ਉਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਝੀਲ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚੌਥਾ ਝਾਨਾ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਚਮਕਦਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਬੁੱਧ ਖੁਦ ਸਾਹ ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਰਣਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ: **(1)** ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ, **(2)** ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ, **(3)** ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ **(4)** ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਇਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਖਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਝਾਨਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ - ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ - ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ "ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਦੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਸ਼ਣ" **(MN 10)** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ "ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਅਭਿਆਸ" ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਲਓ। ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣਾ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੁਰਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਚੁਸਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੇਢੰਗੀ - ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ: ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।

ਬਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹੋ, ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ? "ਸਰੀਰ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਦਰਭ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਸ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ, ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਹੋਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਉੱਪਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਠੋਸ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਧਿਆਨ (ਸਤੀ)। "ਧਿਆਨ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਟਕਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਗੁਣ, ਸੁਚੇਤਤਾ **(sampajñña)**, ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ? ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਸਾਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ? ਹੈ ਨਾ? ਅਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨਾਲ ਉਲਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ: ਸਾਵਧਾਨੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਸੁਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ।

ਤੀਜਾ ਗੁਣ, ਜੋਸ਼ (ਆਤੱਪਾ), ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ। ਇੱਕ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਰੰਤ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚਰਾਗਾਹ ਵਿੱਚ

ਚਰਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਦੋ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ - ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਹ ਜਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਸੂਖਮ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਬਣ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਅਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ।

39

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ "ਚੋਣ ਰਹਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ" ਦਾ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਨ ਅਜੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਚੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ

ਕਿ ਛੱਤ ਦਾ ਗੈਬਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਖੰਭਾ - ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਬੱਦਲ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਮਾੜੀ ਇੱਛਾ, ਆਦਿ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ — ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ —।

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੇ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਉਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਬੇਸਬਰੀ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ - ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਕਿਉਂ ਹੋ?" ਮਨ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੁਣੋ। ਫਿਰ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ: "ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ?" "ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ..." "ਖੈਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ?" ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਨ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ - ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੁਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੜਕ ਉੱਠੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨੀ, ਸ਼ਾਂਤਤਾ, ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਕੋਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਡ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ "ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣਾ" ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੈ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕਾਰਨ ਅਤੇ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਸ ਗਿਆਨ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਰਸੋਈਏ ਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ। ਅੰਡਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ, ਗਰਮੀ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘੁਮਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਤੇ ਇਹ ਮਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਰ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੀਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਬੁੱਧ ਕਾਰਣ-ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ: ਭੂਤਕਾਲ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਟੀ, ਆਂਡੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭੇਦ ਭਰੀ ਸੂਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਸਥਿਰ, ਸੰਤੁਲਿਤ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੂਫਲੇ ਜਾਂ ਘੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ੀ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਘੱਟ ਗੁਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਾਲ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਆਮ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝਾਨਾ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦੇਖੋ, ਮੰਨ ਲਓ, ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਵ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਗਤਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਵੰਡ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੇਖਾ।

ਇਸ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ: ਲੋਕ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੈਟਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾਲ ਇਹ ਲਗਾਵ ਇੱਕੋ ਇੱਕ

ਬਚਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਮੁੱਢਲਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਏਗਾ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ, "ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੂਰਖ ਹੋ," ਅਤੇ ਇਹ ਚਰਚਾ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜਾਈ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ। ਇਹ ਉਹ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇਸ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਇਹ ਸੂਝ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

43

ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਮਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 'ਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ - ਕਿ "ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈ," ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ। ਹੋਰ ਲਿਖਤਾਂ ਇਸਨੂੰ "ਗੈਰ-ਫੈਸ਼ਨਿੰਗ" ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ

ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ - ਟਾਰ ਬੇਬੀਜ਼ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਮਨ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹੁਨਰਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਣਾਅ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਜਿੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ। ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ ਪਾਲਦੇ - ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ - ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ-ਅਤੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਾਗਰ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾਤਮਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਲਾਲਸਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਜੋ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

45

ਕਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ

ਬੋਧੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਸਥਾਨ

ਵਿਪਾਸਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੋਧੀ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਏ ਸਨ: ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ। ਸਮਥ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਾਈ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਝਾਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਪਾਸਨਾ - ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਸਪਸ਼ਟ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ", ਪਰ ਅਕਸਰ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਧਿਆਨ ਵਜੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਪਲ-ਪਲ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਧਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਬੋਧੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਸਮਥ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਬੁੱਧ ਨੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਾਇਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਬੋਧੀ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਥ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਮਥ ਅਭਿਆਸ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਵਿਧੀ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲੀ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ - ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੋਤ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹ "ਸਮਥ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ "ਵਿਪਾਸਨਾ" ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ, ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ "ਵਿਪਾਸਨਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਝਾਨਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਉਲਟ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ "ਜਾਓ ਵਿਪਾਸਨਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਜਾਓ ਝਾਨਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ "ਵਿਪਾਸਨਾ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ

ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਸਮਥ ਨਾਲ ਜੋੜੋ - ਦੋ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵਜੋਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ "ਪ੍ਰਾਪਤ" ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ "ਨਿਰਭਰ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਉਪਮਾ **(SN 35:204)**, ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਜੋੜੀ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹਾਨ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਮਾਂਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਰਿਪੋਰਟ - ਅਬੰਧਨ, ਜਾਂ ਨਿਰਵਾਣ - ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਇਤ **(AN 10:71)** ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ - ਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ - ਸਮਥ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਖਰੀ ਕਥਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹੀ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਝਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਸਮਥ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਪਾਲੀ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਮਥ, ਝਾਨਾ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਮਾਰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ। ਝਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ - ਝਾਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ - ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ

ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਾਠ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਗਰਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਮਥ ਵਿਪਾਸਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਸਮਥ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ
ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ **(AN 4:170)**□ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਬਲਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-
ਨਾਲ ਹੀ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਇਤ **(AN 4:94)** ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਮਥ ਵਿਪਾਸਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ —ਜਾਂ ਵਿਪਾਸਨਾ, ਸਮਥ—ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਿਸਨੇ ਸਮਥ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ "ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਿਵੇਕ (ਅਧਿਪੰਨਾ-ਧੰਮ-ਵਿਪਾਸਨਾ) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨਹੀਂ", ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ: "ਮਨਘੜਤ (ਸੰਖੜ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਝ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?" ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਪਾਸਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ - "ਸੰਬੰਧੀ,"
"ਜਾਂਚ", "ਦੇਖਣਾ" - ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਧਿਆਨ ਤਕਨੀਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ

ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ "ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ" ਨਾਮਕ ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਮਲਾ - ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉੱਚ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਥ ਨਹੀਂ - ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਨੇ ਸਮਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ: "ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕਜੁੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?" ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਥ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਇੱਥੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ "ਸਮਥ" ਦਾ ਅਰਥ ਝਾਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੌਖਿਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ - "ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ" - ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਲੀ ਪ੍ਰਵਚਨ ਝਾਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ, ਉਹ ਪੱਧਰ ਝਾਨਾ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ "ਮਾਨਸਿਕ ਉਕਸਾਵਾਂ (ਆਸਵ - ਕਾਮੁਕ ਜਨੂੰਨ, ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ) ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਹੁਨਰਮੰਦ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।" ਇਹ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

MN 149 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਛੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ (ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਹਰੇਕ ਮਾਧਿਅਮ 'ਤੇ ਚੇਤਨਾ, ਹਰੇਕ ਮਾਧਿਅਮ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ, ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਨਾ-ਖੁਸ਼ੀ-ਨਾ-ਪੀੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੋਹਿਤ ਨਾ ਰਹੋ, ਨਿਰਲੇਪ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਓ: ਇਹ ਵਿਪਾਸਨਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਤਸੀਹਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ - ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਇਹ ਸਮਤਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਤਾ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜਾਗਰਣ ਦੇ **37** ਖੰਭਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ।

ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਪਾਸਨਾ ਅਤੇ ਸਮਥ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ, ਹਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਵੇ।

ਵਿਪਾਸਨਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮਥਾ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਦਿਸ਼ਾਹੀਣਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ - ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਰਣਨ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਰਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਸਮਥ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਵਿਪਾਸਨਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਝਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਮਿਆਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਧਿਆਨ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ **(MN 118)**, ਅਜਿਹੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨਾ, ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲੱਭਣਾ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘਾਤਕ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਮਥ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਖਰੀ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣ ਦੇ, ਮਨ ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਪੜਾਅ **x** ਤੋਂ ਪੜਾਅ **y** ਤੱਕ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਨ

ਉਹ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ **x** ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ **(AN 9:34)**□ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘੱਟ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਦਰ ਜਾਂ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ, ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਨਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਪੁੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਵਿਪਾਸਨਾ ਝਾਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਝਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਧੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਪਾਸਨਾ ਬਾਰੇ ਬੋਧੀ ਕੀ ਹੈ? ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਪਾਸਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **(1)** ਉਹ ਹੱਦ ਜਿਸ ਤੱਕ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; **(2)** ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਭਾਵ,

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਵਾਲ; ਅਤੇ **(3)** ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ **73** ਵਿੱਚ, ਬੁੱਧ ਇੱਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਝਾਨਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਛੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਮਾਨਸਿਕ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਖਮੀਰ-ਮੁਕਤ ਰਿਹਾਈ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਇਹ ਬੋਧੀ ਟੀਚੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਟਿੱਪਣੀਕਾਰਾਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਿਹਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਰਿਹਾਈ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ: ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਰਿਹਾਈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਨੂੰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਸਮਥ ਦਾ ਅੰਤਮ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਗਿਆਨਤਾ: ਇਹ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦਾ ਅੰਤਮ ਕਾਰਜ ਹੈ **(**ਏਐਨ **2:29-30)**। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੱਬਾਸਵ ਸੁੱਤ **(MN 2)** ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਤੀ "ਖਮੀਰ-ਮੁਕਤ" ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ" **(**ਯੋਨੀਸੋ ਮਾਨਸਿਕਾਰਾ**)** ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਵਚਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵੈ/ਹੋਰ ਜਾਂ ਹੋਂਦ/ਅਣ-ਹੋਂਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, "ਕੀ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ?" ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਇਹ ਤਣਾਅ ਹੈ? ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਤਪਤੀ? ਤਣਾਅ ਦਾ ਅੰਤ? ਤਣਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ?" ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ,

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ - ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ, ਭਾਵਨਾ, ਧਾਰਨਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਢੁਕਵਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ, "ਅਚੱਲ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ, ਇੱਕ ਤੀਰ, ਦਰਦਨਾਕ, ਇੱਕ ਦੁੱਖ, ਪਰਦੇਸੀ, ਇੱਕ ਵਿਛੋੜਾ, ਇੱਕ ਖਾਲੀਪਨ, ਸਵੈ-ਨਹੀਂ" **(SN 22:122)** ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ, ਜੋ ਬੁੱਧ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ: “ਕੀ ਇਹ ਸਮੂਹ ਸਥਿਰ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ?” “ਅਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਥਿਰ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ?” “ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸਥਿਰ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ?

"ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣਾ: 'ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਆਪਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਮੈਂ ਹਾਂ?" **(SN 22:59)** ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਉਦਾਹਰਣ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ "ਭੂਤਕਾਲ, ਭਵਿੱਖ, ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ; ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ; ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸੂਖਮ, ਆਮ ਜਾਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ, ਦੂਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ।" ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਛੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਦੀ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵੇਖਣਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਹਨ (ਯਥਾ-ਭੂਤ-ਨਾਣ-ਦੱਸਨ)," ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਭਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ - ਇੱਥੇ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਬਚਣਾ।

ਕੁਝ ਟਿੱਪਣੀਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ, ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪੰਜ-ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਰੰਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮੀਆਂ, ਆਕਰਸ਼ਣ

ਅਤੇ ਬਚਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਰਿਹਾਈ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੈਕਸਟ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਜਰਬਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮ.ਐਨ. **101** ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਗੇ ਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਦੂਜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਜੋ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਭਾਸ਼ਣ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ - ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸ ਲਈ - ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੱਬਾਸਵ ਸੁਤ ਇਸ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਰਾਗਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਿਪਾਸਨਾ, ਮਨ ਦੇ ਗੁਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਰੇ ਸੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲ: "ਦੇਖਣਾ," ਭਾਵ, ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ। ਬਾਕੀ ਛੇ ਤਰੀਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਤੱਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਮਨ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜੋ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਕੁਸ਼ਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਗੇ; ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ; ਦਰਦਨਾਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ; ਸਪੱਸ਼ਟ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ; ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਮਾੜੀ ਇੱਛਾ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਕੁਸ਼ਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਸੱਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ: ਧਿਆਨ, ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਪਹੁੰਚ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਉਪ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ" ਦੇ ਤਹਿਤ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਕੁਸ਼ਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਕੇ, ਵਿਚਾਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ

ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਾਲਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਦਬਾਇਆ (**MN**

20) ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚਾ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਨਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਪਹੁੰਚ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਢੁਕਵੇਂ ਧਿਆਨ ਲਈ ਦੋ-ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਨ - "ਹੋਣਾ/ਨਾ ਹੋਣਾ" ਅਤੇ "ਮੈਂ/ਨਾ ਮੈਂ" - ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੱਬਾਸਵ ਸੁੱਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਢੁਕਵਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ (ਇੱਥੇ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜਾਗਦੇ ਚੇਲਿਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ) ਨੂੰ ਉੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਿਸਾਲੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਮਐਨ **117** ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ" ਕਰਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਦਰਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ, ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੱਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੁਨਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

52

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਲਤ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਇੱਕ "ਸੱਚੇ ਸਵੈ" ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਉਂਦਾ ਜਾਪਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਤਰਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ - ਪਰਿਵਰਤਨਹੀਣਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਛਾ ਨਿਊਰੋਟਿਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਨਕਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਏਜੰਡੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖਮੀਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਮੀਰ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਢੁਕਵੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ: ਵਿਪਾਸਨਾ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਤਕਨੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ - ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਧਿਆਨ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਸਮਥ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ - ਤਾਂ ਜੋ ਸੋਖਣ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਝਾਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਸਮਥ ਅਤੇ ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹੁਨਰਮੰਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਧਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੈਂ/ਮੈਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਹੋਣ/ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਸਮਝ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ ਮਨ

ਸੁਆਦ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

53

ਵਿਪਾਸਨਾ ਅਤੇ ਸਮਥ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ, ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਹੋਰ ਰਵੱਈਏ, ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਖਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੱਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੱਠ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇੱਕ ਕਟੌਤੀਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਨਤੀਜੇ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਿਆਨ ਤਰਖਾਣ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਜ਼ਾਰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹਥੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।

54

ਖਾਲੀਪਨ ਕੀ ਹੈ?

ਖਾਲੀਪਣ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਖਾਲੀਪਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪੂਰਵ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ: ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਪਯੋਗ ਹਨ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਮੂਰਤ ਸਵਾਲ ਜੋ ਉਹ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ - ਇਸ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ, ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ "ਮੇਰਾ" ਗੁੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ" ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫਿਰ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ: "ਮੈਂ" ਅਤੇ "ਮੇਰਾ" ਦੇ ਲੇਬਲ ਜੋ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀਪਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀਪਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੇ ਘੋਰ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

55

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਪਰ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ। ਇਹ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਲੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ" ਅਤੇ "ਮੇਰਾ" ਦੇ ਲੇਬਲ ਅਣਉਚਿਤ, ਬੇਲੋੜੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਖਾਲੀਪਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਗੁਣ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਨ ਉਸ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਮੋਡ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਖਾਲੀਪਨ ਦੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਤੁਸੀਂ। ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਲੀਪਨ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਭੇਦ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਏ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਲੀਪਣ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜ਼ੀਰੋ ਦੇ ਗਣਿਤ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਦਗੁਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਉਸ ਹੋਂਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਤੋਂ ਕੀ ਰੋਕੇਗਾ? ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਚਾਰ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਲੀਪਣ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਕੁਸ਼ਲ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਨੁਭਵੀ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਉਸ ਦੌਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ

ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੌਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੀ - ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀਪਣ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਉਹ ਖਾਲੀਪਣ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲਾਲਚ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਛੱਡਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਖਾਲੀਪਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

57

ਨਿਰਲੇਪ ਜਾਂ ਨਿਰਲੇਪ?

ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਨਾਟਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਵੈ-ਨਹੀਂ ਵਜੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ, ਸਵੈ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਬੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ: ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? ਦੂਜਾ, ਇਹ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲੀ ਕੈਨਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਦਰਅਸਲ, ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਬੁੱਧ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਵੈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਸਵੈ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅਤਿ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬੋਧੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਚੁੱਪੀ ਅਨੱਤ ਦੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ: ਉਹ ਜੋ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ (ਸਿੱਧਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਜਵਾਬ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ; ਉਹ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਜੋ ਇੱਕ ਜਵਾਬੀ-ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਕਰਤਾ ਦੇ ਪਾਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ। ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ। ਤੁਸੀਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਜੋ

ਉਹਨਾਂ ਕਥਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੇਖਕ ਅਨੱਤ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੇਖਕ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਵੈ-ਰਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁੱਧ ਨੇ ਇੱਕ ਸਦੀਵੀ ਸਵੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਵੈ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਥਨਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ "ਨਹੀਂ" ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਵੈ ਹੈ - ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ, ਸਦੀਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ - ਬੁੱਧ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ

ਹੀ ਗਲਤ ਸੀ। ਕਿਉਂ? ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ "ਸਵੈ" ਅਤੇ "ਹੋਰ" ਵਿਚਕਾਰ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਵੈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਚਿਪਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਸਵੈ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ "ਦੂਜੇ" ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ, ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਵੈ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਹੋਰ" ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਗਾਨਗੀ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇੰਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖੋਜ - ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ - ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਬੁੱਧ ਨੇ "ਕੀ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ?" ਜਾਂ "ਕੀ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਾਂ?" ਵਰਗੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜੋ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਆਪਣੇ ਆਪ" ਅਤੇ "ਹੋਰ" ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਉਸਨੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ: ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਾਰ ਮਹਾਨ ਸੱਚ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ, ਇਸਦਾ ਅੰਤ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਰਸਤਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਦਾਅਵੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

59

ਇਹ ਫਰਜ਼ ਉਸ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੱਤਾ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਨੇਕੀ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ "ਕੀ ਕੋਈ ਸਵੈ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਸਵੈ ਕੀ ਹੈ?" ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ "ਕੀ ਇਸ ਖਾਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਂ, ਮੈਂ, ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰਾ

ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਫੜੀ ਰੱਖੋ?" ਇਹ ਆਖਰੀ ਸਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਚਿਪਕਣ - ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ - ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਬਚਿਆ ਹੈ ਉਹ ਅਸੀਮਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਰਥ ਵਿਚ, ਅਨੰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ, ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਸਵੈ, ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਸਵਾਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵੈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

60

ਨਿਰਵਾਣ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅੱਗ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੋਧੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਨਿਰਵਾਣ (ਨਿੱਬਾਣ), ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਟੀਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ: ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਨਾਸ਼। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ। ਬੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਸੀ? ਵਿਨਾਸ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਅੱਗ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਲੇਟੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸੁਸਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ - ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ - ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਾਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸੰਭਵਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਨਹੀਂ ਬਲਦੀ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਬਾਹਰ" ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਣਨ

ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਨਿਰਵਾਣ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮੂਰਤ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਿਆ। ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਬਲਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਝਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਬਲਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਦੋਵੇਂ। ਅੱਗ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ "ਜਬਤ" ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅੱਗ ਆਪਣੇ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ "ਆਜ਼ਾਦ" ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਇਸਦੇ ਅੰਦੋਲਨ, ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਫਸਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ - ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਸੰਬੰਧਿਤ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਦੀ ਮੂਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਰੂਪਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਰੂਪਕ ਅੱਗ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਪਦਾਨ, ਜਾਂ ਚਿਪਕਣਾ, ਅੱਗ ਆਪਣੇ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਧਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ "ਢੇਰਾਂ" (ਰੂਪ, ਭਾਵਨਾ, ਧਾਰਨਾ, ਵਿਚਾਰ ਨਿਰਮਾਣ, ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦਾ ਤਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਖੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

61

ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਵਾਣ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਤਸਵੀਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਹੈ। ਪਾਲੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਿਰਵਾਣ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮੌਖਿਕ ਮੂਲ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।" ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ? ਲਿਖਤਾਂ ਦੋ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਇਸ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਇੱਕ ਅੱਗ ਹੈ ਜੋ ਬੁਝ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸਦੇ ਅੰਗ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਮ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦੇ ਅਰਹੰਤ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਨੂੰਨ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੱਧਰ - ਇੱਕ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਇੰਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਅੰਗ ਠੰਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ - ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਰਹੰਤ ਇਸ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਇਨਪੁਟ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪੱਧਰ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹੋਂਦ ਜਾਂ ਅਣਹੋਂਦ ਦੇ ਮਾਮਲੇ

ਵਿੱਚ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਚਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ - ਕਿ ਇਸ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਅੰਤਮ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਬੁਝਦੀ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਜੋਂ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਬਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ

ਏ.ਐਨ. ਅੰਗੁਤਰ ਨਿਕਾਇਆ

ਐਮਐਨ ਹਾਈ ਕੋਰਟ

ਐਸ ਐਨ ਸੰਯੁਤ ਨਿਕਾਇਆ

ਟੈਗ ਥੈਰਾਗਾਥਾ

ਉਦ ਉਦਾਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਕਵਰ **1**

ਸਿਰਲੇਖ ਪੰਨਾ **2**

ਕਾਪੀਰਾਈਟ **3**

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ **4**

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ **5**

ਕਰਮ **10**

ਨਿਰਵਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੁਸ਼ਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ **13**

ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਕਤੀ **20**

ਸੱਜਾ ਭਾਸ਼ਣ **25**

ਸੋਨੇ ਲਈ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਵਪਾਰ **27**

ਇੱਕ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ **32**

ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ **37**

ਕਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ **46**

ਖਾਲੀਪਨ ਕੀ ਹੈ? **55**

ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨਹੀਂ? **58**

ਨਿਰਵਾਣ ਦੀ ਤਸਵੀਰ **61**

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ **63**

***** ਖਤਮ *****

sjeet